

Forums pour les consommateurs

Témoignage Sevrage Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 06/09/2021 à 16h11

Bonjour à tous !

Je vous écris aujourd'hui afin de vous raconter mon expérience avec le cannabis et par où j'en suis passé pour arrêter et qu'en est il advenu aujourd'hui. Ça va être assez long mais je vais faire au mieux pour que ce soit clair et concis.

J'ai 22 ans aujourd'hui, à l'époque je fumais déjà des cigarettes j'ai commencé quand j'avais 14 ans. Et lors de ma soirée d'anniversaire où j'en prenais 17 j'ai testé pour la première fois le cannabis, je me suis senti tellement bien apaisé, j'en avais rien à foutre de tout et c'est ça qu'est excellent quand on commence on découvre l'euphorie de la substance c'est plaisant.

Le lendemain en faisant le rangement de cette fameuse soirée je suis tombé sur l'équivalent de 10€ de matière qui traînait sur la table, le soir même j'ai donc décidé de m'en rouler un et c'est là que tout a commencé. J'suis passé du jour au lendemain à un joint par jour le soir c'était tellement relaxant pour dormir. J'étais en première à ce moment là.

4 mois plus tard j'étais déjà passé à 3j en moyenne par jour, j'en avais plus rien à faire de l'école j'y allais mais faisais office de présence puisque j'étais défoncé les 3/4 du temps..

La même année une consommation qui fait qu'augmenter et qui est passé à 6-7 tout les jours c'est devenu une véritable catastrophe et l'année qui suit rien a changé, je dois passer mon bac et je m'endors littéralement pendant les épreuves.

J'ai donc foiré mon bac, je redouble et l'année qui suit même schéma je le loupe et j'ai donc décidé d'arrêter les études pour travailler (j'avais 19 ans).

Je commence donc en tant que livreur de plats et ma consommation n'avait toujours pas réduit.. le fait de conduire et de fumer je trouvais ça dangereux j'ai donc décidé d'arrêter le cannabis et tant que j'y étais la cigarette autant faire d'une pierre deux coups.

Très mauvaise idée, une semaine après je me plains de douleur dans la poitrine et sur le trajet pour aller voir mon médecin, je perd totalement le contrôle de mon corps (engourdissement des bras jusqu'au ventre), je panique et j'ai peur de mourir je ne comprends pas ce qu'il se passe (garé sur le bas côté de la route).

Ma copine appelle les pompiers je vais à l'hôpital.. j'ai fait une "crise d'angoisse", ma première.

À peine ressorti de l'hôpital j'ai replongé, cigarette et tabac et j'avais créé en moi une angoisse suite à probablement un choc post traumatique de cette crise d'angoisse qui était vraiment violente.

À peine je sortais de chez moi que j'avais peur que j'angoissais que ça recommence, la route était devenu un enfer quand il fallait faire des déplacements etc.. combiné à un travail de livreur c'était moyen.

Je faisais régulièrement des petites crises d'angoisse mais rien de comparable à ce que j'avais vécu, jusqu'à un soir, un joint de trop.. gros Bad pareil que la première crise, j'ai eu tellement peur que j'ai décidé d'arrêter une fois de plus.

Je vous parle aujourd'hui le jour de mon 4ème mois d'arrêt de cannabis et 9ème de tabac, pour combler les

manques j'ai utilisé une cigarette électronique nicotine pour le tabac et en cas d'angoisse ou de difficulté à trouver le sommeil j'ai la cigarette électronique de CBD qui est un excellent anxiolytiques naturel. J'ai après mon arrêt continué à développer cette angoisse mais beaucoup moins intensément, elle me suit encore aujourd'hui et ya des jours où c pire que d'autre mais dans l'ensemble, je gère bien le truc. J'ai appris à vivre avec ce qui été impossible lors de ma consommation.

J'ai rangé mon travail de livreur et je reprend les cours dans une semaine pile poile, en alternance dans une boutique de vêtement de luxe. J'ai retrouvé cette hargne et cette envie de réussir que j'avais avant de commencer ma consommation.

Le plus dur quand vous arrêtez au début est de vous occuper, tout ce que faisiez avant en fumant perdra du goût et deviendra fade mais rassurez vous ce n'est qu'une question de temps ! Plus le temps passe et plus vous retrouver goût à la vrai vie et vous vous redécouvrirez , les sensations seront parfois étrange et ce ne sera pas toujours facile mais tout le monde en est capable !

Quel plaisir de faire des rêves et de retrouver la mémoire !

Bonne journée à vous !

2 réponses

Moderateur - 05/10/2021 à 10h19

Bonjour Maximax,

Nous ne vous avions pas remercié jusqu'à présent pour ce témoignage alors MERCI

Nous espérons que vous tenez toujours votre abstinence. Vous avez pris d'excellentes décisions, vous avez su gérer les difficultés du sevrage et vous avez compris que vous résoudrez mieux vos problèmes sans le cannabis qu'avec. C'est vrai qu'au début ce n'est pas toujours rose mais vous vous êtes redonné la chance de vous reconstruire et d'avancer.

Aussi nous vous souhaitons plein de réussite et nous espérons que votre nouvel engagement professionnel vous plaît.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/02/2023 à 18h34

Bonsoir ton parcours date un peut mais voulais te demander ta fais usage des anxyolitics pour ton sevrage?